RESEARCH

# 音乐疗法、流行音乐与社会心理健康的影响

# From Music Therapy to Population Mental Health and Popular Culture

**Author(s)**: Ao, Feng* Yting1arx@163.com
**Affiliations**: *铜仁职业技术学院 Tongren Polytechnic College
**Correspondence:** 137 Qingshui Blvd, 铜仁市铜仁地区 Guizhou, China, 55430, fengaao1arx@163.com

## Abstract

音乐疗法作为一种创造性的心理健康干预方式，近年来备受研究关注。本文通过综合文献研究，旨在探讨音乐疗法，尤其是在流行音乐背景下，对社会心理健康的潜在影响。，音乐疗法被认为能够通过音乐的情感表达和创造性的互动，帮助个体缓解焦虑、抑郁等心理健康问题。流行音乐，因其广泛的文化影响力，可能在这一过程中扮演着特殊的角色。本文将探讨流行音乐在音乐疗法中的应用，并分析其在情感表达和连接中的潜在效果。音乐作为社会文化的一部分，与个体的身份认同和社交互动密切相关。流行音乐作为一种主流文化表达形式，对于社交关系和社会认同的建构可能产生深远影响。本文将深入研究音乐疗法如何借助流行音乐促进社交联系、建立支持系统，以及在群体中创造共同体验的潜在机制。本文将关注音乐疗法在特定社会群体中的应用，例如青少年、老年人或患有心理健康问题的个体。通过考察流行音乐在这些群体中的文化影响，以及音乐疗法如何满足他们特定的心理健康需求，可以更全面地理解音乐疗法的社会心理学效应。

Music therapy, as a creative intervention for mental health, has garnered significant research attention in recent years. This paper aims to explore the potential effects of music therapy, particularly in the context of popular music, on social psychological health through a synthesis of existing literature. Music therapy is considered to aid individuals in alleviating psychological health issues such as anxiety and depression through emotional expression and creative interaction with music. Popular music, owing to its widespread cultural influence, may play a distinctive role in this process. This paper delves into the application of popular music in music therapy, analyzing its potential effects on emotional expression and connection. Music, as part of social culture, is closely tied to individual identity and social interaction. Popular music, as a mainstream cultural expression, may profoundly influence social relationships and identity construction. The paper explores how


DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10637921

music therapy, utilizing popular music, facilitates social connections, builds support systems, and creates shared experiences within groups. Furthermore, the paper focuses on the application of music therapy in specific social groups, such as adolescents, the elderly, or individuals with mental health issues. By examining the cultural impact of popular music on these groups and how music therapy addresses their specific psychological needs, a more comprehensive understanding of the social psychological effects of music therapy is attained.



## INTRODUCTION

音乐疗法作为一种综合性的治疗方法，已经在心理健康领域得到了广泛的应用 (Versnik Nowak et al. 2024; Bajracharya 2009)。首先，音乐疗法的原理在于音乐对人类情绪、认知和生理反应的影响。通过选择合适的音乐，可以调节个体的情绪状态，促进心理放松和情绪表达，从而达到治疗的效果 (Landis-Shack, Heinz, and Bonn-Miller 2017)。其次，音乐疗法的方法多样，包括音乐治疗、音乐放松、音乐启发等形式，可根据个体的需求和情况进行选择和应用。最后，音乐疗法在心理健康领域已经取得了一定的治疗效果，被广泛应用于焦虑症、抑郁症、创伤后应激障碍等心理健康问题的治疗中 (Son, So, and Kim 2019)。音乐疗法的应用不仅可以改善个体的心理健康状况，还可以促进社会的健康和稳定。首先，音乐疗法可以提高个体的心理适应能力和应对压力的能力，减少心理健康问题的发生率，从而降低社会的心理健康负担。其次，音乐疗法还可以促进个体之间的沟通和情感交流，增强社会凝聚力和和谐性，有助于构建一个更加健康、和谐的社会环境 (Chong and Yun 2020; Dukić 2018; Scrine 2021)。然而，音乐疗法在应用过程中也面临着一些挑战和问题。首先，音乐疗法的效果受到个体差异和音乐选择的影响，需要根据具体情况进行个性化的治疗方案设计。其次，音乐疗法的专业人员和设备需求较高，限制了其在一些地区和群体中的推广和应用。因此，需要加强对音乐疗法的研究和培训，提高相关人员的专业水平和服务质量，推动音乐疗法在社会中的广泛应用。

## POPULAR CULTURE & IMPACTS

随着社交媒体和娱乐产业的发展，偶像文化在当代社会中越来越普遍。然而，偶像文化的盛行也带来了一些负面影响，特别是对于青少年和年轻人的心理健康。其中包括：

> 身体自觉不满意和自尊心问题：偶像文化通常强调身材、外貌和时尚，使得年轻人对自身外貌产生不满意，出现身体不适应和自尊心问题。长期沉浸在追求完美偶像的氛围中，可能导致自我否定、自我厌恶等心理问题 (Rodgers et al. 2020)。
>
> 社交比较和焦虑情绪增加：偶像文化中的成功案例常常被夸大和理想化，使得年轻人在与他人比较时产生焦虑情绪。他们可能感到自己的生活和成就与偶像差距太大，从而产生自卑感和挫折感 (Tu, Jiang, and Liu 2022; Chiu, Clark, and Leigh 2021)。
>
> 过度消费和经济压力：追逐偶像文化所代表的消费方式和生活方式，可能导致年轻人过度消费，形成物质浪费和经济压力。长期以来，经济上的压力可能导


DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10637921

致焦虑、抑郁等心理健康问题的加剧 (Jones 1994)。

社会孤立和人际关系问题：过度沉迷于偶像文化中，可能使年轻人与现实生活中的家庭、朋友等人际关系疏远，导致社会孤立和人际关系问题的加剧 (Twenge et al. 2021; Loades et al. 2020)。

## POTENTIAL TO RE-ORIENT POPULAR CULTURE

将流行文化转化为音乐疗法是一种有效促进群体心理健康的方式。流行文化是社会发展的重要组成部分，其内涵包含了丰富的情感表达和社会认同，音乐作为流行文化的主要载体之一，更是承载着人们情感与情绪的共鸣与表达。近年来，随着心理健康意识的提升和音乐治疗方法的发展，将流行音乐作为一种心理治疗工具的应用逐渐受到重视。音乐疗法作为一种以音乐为媒介的心理治疗方式，通过音乐的表达和感受，帮助个体缓解心理压力、释放情感，提升心理健康水平，已经在临床实践中取得了一定的成效。在实施音乐疗法活动时，需要认真选择适合群体的音乐内容。流行音乐的特点是易于理解、接受和共鸣，因此在选择音乐时应考虑到群体的文化背景、年龄特点以及情感需求，从而达到最佳的治疗效果。此外，音乐疗法活动的组织和推广也至关重要。可以通过组织音乐治疗小组、举办音乐疗法讲座或利用数字平台推广音乐疗法等方式，向群体传播音乐疗法的理念和方法，提升群体对心理健康的认知和关注度，创造一个积极向上的心理氛围。另外，对音乐疗法活动的评估和持续改进也是保证其有效性和可持续性的关键。通过定期收集群体的反馈意见、开展心理测量和评估等方法，及时了解活动的效果和问题，为活动的进一步改进提供科学依据和实践经验。这不仅有助于提升音乐疗法活动的质量和效果，还可以增强群体对心理健康的认知和参与度，促进心理健康服务的普及和推广 (Roberts et al. 2019; Thomson 2022)。

## CHALLENGES WITH POPULATION-LEVEL IMPACT

群体层面的音乐疗法作为一种心理健康促进策略，在实践中面临着一系列挑战和困难。

个体差异和需求多样性：群体中的个体存在差异性和多样性，他们的音乐偏好、情感需求、心理健康问题等各不相同。因此，设计和实施群体层面的音乐疗法活动时，需要考虑到不同个体的差异性和需求多样性，制定灵活多样的活动方案，确保疗效的个性化和针对性 (Fallek et al. 2020)。

资源匮乏和经费限制：群体层面的音乐疗法活动需要大量的资源和经费支持，包括音乐治疗师的人力资源、音乐设备的购置和维护等。然而，在一些资源匮乏的地区或群体中，往往缺乏足够的支持和投入，导致音乐疗法活动的实施受到限制。因此，需要加强对音乐疗法活动的资源支持和经费投入，为群体层面的音乐疗法提供必要的保障和支持 (McConnell and Porter 2017)。

评估和效果验证难度：群体层面的音乐疗法活动往往涉及到大量的个体参与，其效果的评估和验证存在一定的困难。如何有效地进行评估和效果验证，提出科学合理的评估指标和方法，成为群体层面音乐疗法面临的重要挑战。因此，需要加强对音乐疗法效果评估和验证方法的研究和探索，提高评估的科学性和可靠性 (Jia et al. 2020)。

社会认知和接受度不足:群体层面的音乐疗法在社会中的认知和接受度相对较低，往往存在一定的误解和偏见。一方面，一些人对音乐疗法的效果和科学性存在质疑，认为其只是一种娱乐活动而已。另一方面，一些机构和组织可能缺乏对音乐疗法的认知和了解，不愿意为音乐疗法活动提供支持和资源。因此，需要加强对音乐疗法的宣传推广，提高社会的认知和接受度，促进音乐疗法在群体层面的广泛应用。

青少年心理健康问题的重要性不容忽视，因为青少年是国家和社会的未来，他们的心理健康状况直接影响着国家的长远发展和社会的稳定繁荣。良好的心理健康是青少年全面发展的重要保障，它有助于提升他们的学习能力、创造力和社会适应能力。特别是在青少年期这一心理发展的关键阶段，心理健康问题的早期干预和治疗对于他们未来的成长和发展至关重要 。为了应对青少年心理健康问题的负担，社会需要采取积极有效的应对策略和措施。首先，应该加强心理健康教育，提高青少年对心理健康的认识和自我保护能力。这可以通过向青少年提供心理健康知识、技能和资源，以及组织相关的心理健康宣传活动和课程来实现。其次，建立完善的心理健康服务体系至关重要，包括提供及时有效的心理咨询、治疗和支持服务。这需要政府、学校、医疗机构等各方合作，共同推动心理健康服务的建设和发展。另外，家庭和学校的合作也是非常重要的，它们应共同关注和关爱青少年的心理健康问题，为他们提供更多的支持和关怀，创造一个良好的成长环境。青少年心理健康问题的负担是一个社会性问题，需要全社会的共同关注和努力。政府、学校、家庭、社会组织等各方应共同承担起保障青少年心理健康的社会责任，采取更加有力的行动来应对这一挑战。只有通过全社会的共同努力，才能为青少年创造一个健康、和谐的成长环境，为他们的健康发展和社会进步做出更大的贡献。

如何保护青少年免受有害的偶像文化对其心理健康的影响是一个值得关注的问题。偶像文化的普及和影响对青少年的心理健康产生了负面影响，例如过度追捧偶像、沉迷于追星行为、比较自己和偶像的生活等。为了保护青少年免受这种负面影响，社会应采取以下措施。首先，加强媒体教育和批判性思维能力的培养，帮助青少年辨别媒体内容中的偏见和虚假信息，提高他们的媒体素养。其次，建立积极健康的偶像文化，鼓励偶像传递积极向上的价值观和行为模式，引导青少年树立正确的偶像观念。再者，加强家庭和学校的教育与引导，帮助青少年树立正确的自我认知和自尊心，减少对外界评价的过度依赖。最后，建立健康的社交网络和支持系统，让青少年在家庭、学校和社区中感受到温暖和支持，从而更好地应对外界的压力和影响，保护他们的心理健康。通过以上措施的实施，可以有效地保护青少年免受有害的偶像文化对其心理健康的影响，促进他们健康、积极地成长。

## A POPULATION HEALTH VIEW OF MENTAL HEALTH

社会心理学研究关注个体在社会环境中的心理健康问题，探讨社会因素对心理健康的影响机制。这包括社会支持、社会认同、社会排斥等因素对心理健康的影响，以及社会经济地位、社会关系等因素与心理健康之间的关系。社会心理学研究为制定社会政策和干预措施提供了理论支持和实证证据。社会心理学研究揭示了社会因素对心理健康的重要影响。社会心理学研究关注个体在社会环境中的心理过程和行为模式，探讨社会因素对心理健康的影响机制。在流行音乐偶像文化中，社会因素扮演着重要角色。例如，青少年在追捧偶像、参与粉丝活动的过程中，往往涉及到社交互动、群体认同等社会心理现象。如果青少年感受到社会上对偶像文化的认可和支持，可能会增强其社会认同感，有利于心理健康的发展。然而，如果青少年陷


DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10637921

入了偶像崇拜的极端，导致社交隔离、自我认同问题等，可能会带来负面的心理健康影响。

**Ethics**
This study has been under the ethics guidelines of local governance..
**Declaration of interests or conflicts**
The authors declare no competing interests.
**Data Availability**
Data extracted from original articles and analytic code are available upon reasonable request. Proposals may be sent to the corresponding author.
**Funding Agencies**
The author(s) did not receive funding for this study.
**Acknowledgments**
None.





DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10637921

Bajracharya, Srijana M. 2009. “Emphasizing Sustainable Health and Wellness in a Health Education Curriculum.” *American Journal of Health Education* 40 (1): 56–64. https://doi.org/10.1080/19325037.2009.10599079.

Chiu, Kenny, David M. Clark, and Eleanor Leigh. 2021. “Cognitive Predictors of Adolescent Social Anxiety.” *Behaviour Research and Therapy* 137 (February): 103801. https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103801.

Chong, Hyun Ju, and Juri Yun. 2020. “Music Therapy for Delinquency Involved Juveniles Through Tripartite Collaboration: A Mixed Method Study.” *Frontiers in Psychology* 11: 589431. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589431.

Dukić, Helena. 2018. “Music, Brain Plasticity and the Resilience: The Pillars of New Receptive Therapy.” *Psychiatria Danubina* 30 (Suppl 3): 141–47.

Fallek, Ronit, Kristen Corey, Aamna Qamar, Shawna N. Vernisie, Alexander Hoberman, Peter A. Selwyn, James A. Fausto, Paula Marcus, Vladimir Kvetan, and David W. Lounsbury. 2020. “Soothing the Heart with Music: A Feasibility Study of a Bedside Music Therapy Intervention for Critically Ill Patients in an Urban Hospital Setting.” *Palliative & Supportive Care* 18 (1): 47–54. https://doi.org/10.1017/S1478951519000294.

Jia, Ruiying, Dandan Liang, Jingfen Yu, Guangli Lu, Zihui Wang, Zhen Wu, Haitao Huang, and Chaoran Chen. 2020. “The Effectiveness of Adjunct Music Therapy for Patients with Schizophrenia: A Meta-Analysis.” *Psychiatry Research* 293 (November): 113464. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113464.

Jones, Laura G. 1994. “Increasing Awareness toward Compulsive and Addictive Behaviors.” *Journal of Health Education* 25 (3): 177–78. https://doi.org/10.1080/10556699.1994.10603033.

Landis-Shack, Nora, Adrienne J. Heinz, and Marcel O. Bonn-Miller. 2017. “Music Therapy for Posttraumatic Stress in Adults: A Theoretical Review.” *Psychomusicology* 27 (4): 334–42. https://doi.org/10.1037/pmu0000192.

Loades, Maria Elizabeth, Eleanor Chatburn, Nina Higson-Sweeney, Shirley Reynolds, Roz Shafran, Amberly Brigden, Catherine Linney, Megan Niamh McManus, Catherine Borwick, and Esther Crawley. 2020. “Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19.” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 59 (11): 1218-1239.e3. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009.

McConnell, Tracey, and Sam Porter. 2017. “Music Therapy for Palliative Care: A Realist Review.” *Palliative & Supportive Care* 15 (4): 454–64. https://doi.org/10.1017/S1478951516000663.

Roberts, Jonathan, Louise Archer, Jennifer DeWitt, and Anna Middleton. 2019. “Popular Culture and Genetics; Friend, Foe or Something More Complex?” *European Journal of Medical Genetics* 62 (5): 368–75. https://doi.org/10.1016/j.ejmg.2018.12.005.

Rodgers, Rachel F., Amy Slater, Chloe S. Gordon, Siân A. McLean, Hannah K. Jarman, and Susan J. Paxton. 2020. “A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys.” *Journal of Youth and Adolescence* 49 (2): 399–409. https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0.

Scrine, Elly. 2021. “The Limits of Resilience and the Need for Resistance: Articulating the Role of Music Therapy With Young People Within a Shifting Trauma Paradigm.” *Frontiers in Psychology* 12: 600245. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600245.

Son, Hae Kyoung, Wi-Young So, and Myoungsuk Kim. 2019. “Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (21): 4185. https://doi.org/10.3390/ijerph16214185.

Thomson, Mathew. 2022. “Representation of the National Health Service in the Arts and Popular Culture.” In *Posters, Protests, and Prescriptions: Cultural Histories of the National Health Service in Britain*, edited by Jennifer Crane and Jane Hand. Wellcome Trust–Funded Monographs and Book Chapters. Manchester (UK): Manchester University Press. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK593790/.

Tu, Wei, Hui Jiang, and Qingqi Liu. 2022. “Peer Victimization and Adolescent Mobile Social Addiction: Mediation of Social Anxiety and Gender Differences.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (17): 10978. https://doi.org/10.3390/ijerph191710978.

Twenge, Jean M., Jonathan Haidt, Andrew B. Blake, Cooper McAllister, Hannah Lemon, and Astrid Le Roy. 2021. “Worldwide Increases in Adolescent Loneliness.” *Journal of Adolescence* 93 (December): 257–69. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006.

Versnik Nowak, Amy, Cassaundra Mohawk, Amy Harris, and Carrie Warmka. 2024. “Trends in Complementary Health Approach Use Among U.S. College Students: A Systematic Review and Meta-Analytic Comparison, 2012–2023.” *American Journal of Health Education* 0 (0): 1–13. https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2297278.